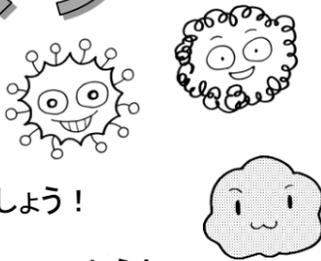




新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？  
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、  
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、  
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

## 食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。  
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。  
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！



※「食中毒」とは？



食べものを食べた後、  
おなかがいたくなったり、  
吐いたり、下痢になってしまうことを  
言います。  
気温が高くなり、食中毒を引き起こす  
菌が食べものにつき、  
増えてしまうことが原因です。

食中毒は  
こんな症状！

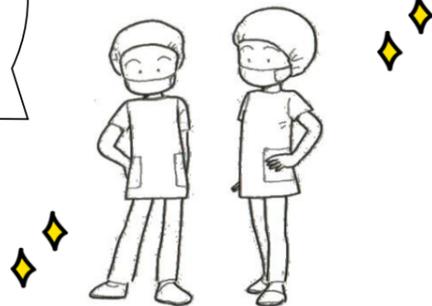


## 給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。  
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの(ゼリーやジャムなど)は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ている  
エプロン・帽子・マスクも  
いつも清潔で  
あるように  
心がけています。

いつも  
せいけつに



## 栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を ホームページに掲載しています。



▲栄養素 (炭水化物等)  
一覧表

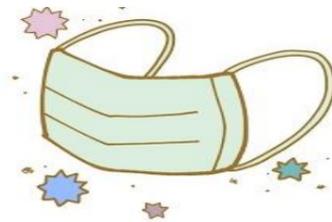


▲原料配合表

QRコードで  
スマートフォンからも  
アクセスできます。

## 配膳にはマスクを必ずつけて下さい

給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。  
感染症対策にも、配膳にはマスクが必要です。  
ご理解とご協力をお願いします。

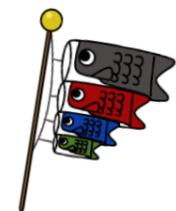


## 学校給食 こんだて コーナー



23日  
(木)

# さくら 鱈のおろしだれ



### 【材料(4人分)】

さくら鱈..... 4切れ  
大根..... 120g

★ 日本酒..... 小さじ2  
みりん..... 小さじ2  
砂糖..... 小さじ1  
塩..... 少々  
淡口しょうゆ..... 小さじ4

### 【作り方】

- ① 鱈を火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② すりおろした大根と★を火にかけ、おろしだれをつくる。
- ③ 鱈にたれをかけたら完成。



・献立表の食品の  
数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	717	15.1	26.0	2.8	317	84	4.99	195	0.38	0.48	27	3.9

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%